Esperantista Vegetarano

1
95

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio *



Enhavo

Esperantista Vegetarano

N^o^ 1/1995 (75)

Kvaronjara organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio

" Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Fondita en 1908

Unua prezidanto: L.N. Tolstoj

Honora prezidanto: Ernesto Váña

REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15/21
SK-036 01 Martin
Slovakio
Tel./fakso; 42842 37145

ABONEBLA:
Ĉe Landaj Perantoj - Reprezentantoj de TEVA
(Lasta kovrilpaĝo)

ABONKOTIZO:
libervola, al landaj perantoj de TEVA

EKSPEDADO:
En Ĉeĥio kaj Slovakio:
Oĺga Novotná, Riznerova 2, 81101 Bratislava, Slovakio
Al Landaj Perantoj:
Esperanto-klubo
P.O. Box 8, SK-962 71
Dudince, Slovakio

Esperantista Vegetarano

Leterkesto

Karaj Geamikoj,

mi atendis ĝis la lasta tago, por ke mi povu al vi diri decidajn vortojn sincere. - Kiel vi scias, venis en nian Movadon ĥaoso, pro tio, ke iu, aŭ iuj, neĝuste komprenis la taskojn kaj celojn de nia organizaĵo TEVA, kun kiaj tasko kaj celoj ĝin fondis niaj antaŭuloj antaŭ preskaŭ 90 jaroj. Mi ne ripetas ĉi tie la jam konatan ideon. - Se iu volus, aŭ dezirus koni la aferojn pli detale, tiu afable skribu al mi. Ĉi tie mi nur notu, ke mi honeste volas plenumi mian promeson, donitan al s-ano Ĥavkin, kiu min siatempe petis, gvidi TEVA-n, kaj prizorgi la eldonadon de EV. Kompreneble, konsiderante mian aĝon, mia devo estis ĝustatempe prizorgi la bonan gvidadon de TEVA, kaj (ĝis kiam mi ne trovos alian solvon), prizorgi la eldonadon de EV. Mian promeson mi honeste plenumas, des pli, ĉar tiu, al kiu mi la promeson donis, jam ne estas inter ni, vivantoj.



Espreble mi ĉion klare diris. Ĉiuj, kiuj faras ion alian aŭ kiuj intencas fari ion alian, agas mise. Ili povas rebonigi siajn agojn.

Mi nur menciu: Kiel status nun UEA (kiu estis fondita en la samaj jaro kaj UK, kiam nia veget. movado), se UEA ne eldonadus regulan gazeton, se ĝi ne havus regulan kontakton kun siaj membroj pere de tiu gazeto, kaj pere de la UK-oj? - Pripensu la aferon tiuj, kiuj volas enkonduki ion "novan" en nian movadon.

Do ni parolu konkrete: mi eldonadas, - ĝis mi trovos alian eldonanton en lando, kie la cirkonstancoj kaj kondiĉoj estas la plej konvenaj, EV-on, kiel ĝis nun, kvaronjare, kun plano, tuj kiam la cirkonstancoj tion ebligos, alveni al dumonata eldonado de EV, por havi pli oftan kontakton kun la membroj, kaj por povi donadi pli freŝajn kaj aktualajn informojn.

La reton de la Landaj Reprezentantoj (La-Re-oj) ni devas reorganizi, ĉar en tiu regas pro miskomprenoj, venintaj el nesufiĉe pripensita intenco, enkonduki ion novan, - ĥaoso. - Mi ĉiloke dankas al tiuj afablaj La-Re-oj, kiuj honeste eltenis fidele la solidarecon kaj Zamenhofan Internan Ideon, kaj senŝanĝe ili plenumis sian taskon, kaj mi ĉi tie serioze petas, kiuj



ankoraŭ tion ne faris, nun senprokraste anonci al mi, ĉu ni kalkulu je ilia plua kunlaboro, aŭ ĉu ni ellasu ilin el nia adreslisto de la La-Re-oj. Kaj same ĉi-loke mi bonvenigas la novajn La-Re-ojn, kiel en Aŭstrio s-ron Klag, en Ĉeĥio s-ron Veselý, en Estonio s-rinon Ĉuprakova. En la nomarlisto de la La-Re-oj bv. laŭ ŝia deziro forstreki la nomon de s-rino Fontanaz. Ni dankas al ŝi pro ŝia ĝisnuna kunlaboro.

El lando, kie la La-Re-o abdikas, ni petas, ke li-ŝi afable sendu al mi nomarliston de la ĝisnunaj membroj, kaj laŭeble li-ŝi af. rekomendu al mi sian posteulon, kiu emos daŭrigi la funkcion de la antaŭa La-Re-o. Kaj ili ne forgesu sendi al mi la nomarliston de tiuj, kiuj lastatempe sendis mondonacon, kaj kiuj ankoraŭ ne estis en EV danke publikigitaj.

Jen alia grava afero: eldonado de EV, ekspedado. Mi plej unue notos ĉi tie la nunan staton en nia nova lando, Slovakio. La presigo, laŭ miaj spertoj, estas favora: la kostoj de presigo ĝis 1.500 ekzempleroj ĝis nun ne superas la sumon de 5.000 kronoj, t.e. 200 Svisaj Frankoj, aŭ 250 Germanaj Markoj, aŭ 170 Usonaj Dolaroj. Multekosta estas nun la poŝta afranko por presaĵoj, ronde 20-oble pli alta, ol ĝi estis antaŭe, ekz. presaĵo ĝis 20 gramoj kostas 6 kronojn, ĝis 50 gramoj 11 kronojn, ĝis 100 gramoj 20 kronoj, ĝis 250 gr. 44 kr., ĝis 500 gr. 77 kr., ĝis 1 kg 154 kr., ĝis 2 kg 297 kr., ĝis 3 kg 451 kr., ĝis 4 kg 594 kr., ĝis 5 kg 737 kronojn. Se en iu lando la afrankado estus pli favora, same la presigo, bv. pripensi, ĉu estus eblecoj en tiu lando eldonadi EV-on. Espereble la redaktadon povos prizorgi la ĝisnuna redaktoro, s-ano Marĉek, kiu estas fakulo en la redaktaj aferoj, kaj en poligrafiaj, tial li scipovas fari ĉiujn antaŭajn fakajn laborojn, kaj la presejo jam nur presas laŭ preta modelo.

Ĉar mia letero estas jam sufiĉe longa, mi uzas la lokon kaj okazon, mencii alian aktualan aferon: nome, ke pro la jam menciitaj miskomprenoj kaj misfaroj fare de iuj, okazis, ke kelkaj niaj afablaj membroj ne ricevis iun n-ron de EV. Se tio estas ankaŭ ĉe vi aktuala, bv. min tuj informi: kiun n-ron de EV vi deziras, kaj kiom da ekz.-oj? - Se temas pri kelkaj ekz.-oj, ni estos dankemaj, se vi af. por la poŝtkostoj aldonos konvenan paperan

monbileton, kiu estas pli favora, ol Internacia Poŝta Respondkupono, kiu en iuj landoj estas neprofitodona, ĉar ekz. ĉe ni, kiam ni aĉetas ĝin, ĝi kostas 45 kronojn, sed la poŝto donas je ĝi poŝtmarkon nur en la valoro de 9 kronoj, t.e. valoro de poŝtmarko eksterlanden por letero.

Indekson ni havas al la plej unuaj numeroj de EV, do ekde la 1-a ĝis la 25-a. Laŭ la Indekso oni povas konstati la enhavon. Certe iuj artikoloj povas esti eĉ nun por vi tre interesaj, do vi povas ĉe ni mendi la koncernan ekz.-on de EV, kiun mi senkoste al vi sendos, se vi kovros almenaŭ la sendkostojn tiel, ke en vian leteron vi aldonas la adekvatan sumon en formo de monbileto en ŝanĝebla kurzo. - Ĉi-loke mi notu, ke ni serĉas volontulon, kiu afable pretigus pluan Indekson al la numeroj de EV 26-50 kaj 51-75. Tiaj indeksoj estas tre utilaj kaj por la legantoj, kaj por la redakcio, kaj ili havas daŭran aktualecon.

Iuj min demandis: kien sendi mondonacojn? - Ĝis ni ne donos alian direktivon, daŭre al la kasisto, s-ro Parrot. Vidu lian adreson en la nomarlisto de la Estraro de TEVA.

La af. La-Re-ojn, sed ankaŭ niajn af. legantojn ni petas, ke ili sendadu informojn al mi, aŭ al la redaktoro rekte, pri aktualaĵoj, ekz. jubileoj naskiĝtagaj, mortanoncojn, gratulojn, artikolojn. EV povas esti tre interesa tiam, se ĝi havos ĉiam aktualajn informojn, artikolojn.

Organizado estas tre aktuala kaj eĉ tre grava. Bv. rememori mian peton en la antaŭlasta UK en Budapeŝto, kiam mi rekomendis revigligon de nia organizaĵo tiel, ke ĉiu el-inter vi trovos, do varbos almenaŭ unu novan membron ĉiujare. - Ĉu vi plenumis tiun mian peton, kiu tiam fariĝis tre simpatia sindevigo? - Mi jes, per helpo de aliaj en tiama Ĉeĥoslovakio ni havis jam ĝis 200 legantojn de EV. Komparu tion kun via lando, resp. vialandaj legantoj de EV.

Plua gravaĵo: La Estraro de TEVA devas esti kompletigita, ja s-ro Fettes havas ankaŭ aliajn funkciojn, aliajn devojn, la taskoj devas esti praktike dividitaj, krome li nuntempe ne fartas sufiĉe sane, do li nepre bezonas helpanton, por ke liaj taskoj povu esti plenumataj. Samtiel devas esti ankaŭ Sekretario, kiu same iun taskon povos plenumi, ja la Ĝenerala Sekretario ne povas



prizorgi ĉion, zorgi pri la La-Re-oj, ke ĉiam ĉiuj estu kapablaj plenumi siajn taskojn (kaj al kiuj apartenas nia speciala granda danko!), krome la Ĝen. Sekretario eldonados por la La-Re-oj kaj Estraranoj la "Leterojn" kun aktualaj apartaj informoj kaj instrukcioj, kaj laŭeble jarfine la belan, koloran Almanakon kun interesaj bildoj kaj artikoloj...

Kaj fine alia grava informo: ke ĉi-jare en nia lando okazos Eŭropa Vegetarana Kongreso. Ni jam menciis ĝin en la lasta n-ro de EV kaj en la nuna alportas pliajn informojn. Mi kun bedaŭro notu, ke la organizantoj ne rekonis Esperanton kiel samvaloran lingvon krom la aliaj, en kiuj la traktadoj okazos, nek ili disponigos al ni apartan ĉambron, do oficiale esperantistoj tie ne estos. Se tamen iuj venos tien, kaj se ili dezirus havi nian kunvenon, renkontiĝi, priparoli niajn aferojn, niajn problemojn, tiuj nepre frue skribu al mi, mi prizorgus ĉi tie en banloko Dudince renkontiĝon, konvenan, nekostan tranoktadon, kunvenejon, manĝadon. Rememoru, ke tiam aktualas la banloka ĉefa sezono, do af. skribu al mi baldaŭ. La renkontiĝo ĉi tie okazus tuj post la EVK de EVU, do post la 28-a de julio 1995. Mi anticipe ĝojas je via ebla alveno. En la EVK en Bratislava mi ne estos pro mia grava bezonata ĉeesto de konstrulaboroj de mia domo, kiu fariĝos Esperanta kaj Vegetarana Centro.

Mi jam longe vin okupis, do nun ankoraŭ koncize: bv. akcepti miajn sincerajn bondezirojn, se ne jar-komencajn, do al la belega, florplena printempo en Meza Eŭropo, al la korĝojiga, poetsenca primavero!

Amikece via

Ernesto Váňa

EVU KONGRESO EN BRATISLAVA



Kiel ni informis vin en la pasinta numero, la venonta - kvina - kongreso de Eŭropa Vegetarana Unio okazos de la 23-a ĝis la 28-a de julio 1995 en Bratislava, ĉefurbo de Slovakio. Intertempe la redakcio de EV kontaktiĝis kun la kongresa preparkomitato kaj Vi - Kara Leganto - povas ekscii detalojn pri la kongreso. Unue ni laŭ peto de la organizantoj atentigas ĉiujn esperantistojn, ke la EVU-Kongreso en Bratislava ne estas kongreso organizata de aŭ speciale por esperantistoj, tio signifas, ke esperantistoj ĝuos neniajn privilegiojn, neniajn rabatojn k.s. (pluraj la privilegiojn jam skribe postulis). Temas pri kongreso de neesperantista organizaĵo, kies laborlingvoj estas la angla kaj la slovaka.

BRATISLAVA - LA KONGRESURBO

Bratislava, kiu kuŝas sur bordo de la rivero Danubo, estas ĉefurbo de Slovaka Respubliko. Ĝi troviĝas en sudokcidenta landoparto proksime de landlimoj kun Aŭstrio kaj kaj Hungario kaj ĝi prezentas eŭropan ĉefurbon de meza grandeco (368 km^2, 449 mil loĝantoj). Bratislava estas sidejo de prezidento, registaro kaj internaciaj organizaĵoj. La nuntempa Bratislava havas karakteron de komerca, trafika, industria, kleriga kaj kultura centro. Historia urboparto kun ĝiaj arkitekturaj memorindaĵoj estas urba rezervejo.

KONGRESAJ TEMOJ

Post politikaj ŝanĝoj en Meza kaj Orienta Eŭropo montriĝis kreskanta intereso pri vegetara vivmaniero. Ne mirinde, ja ĉi parto de Eŭropo kaj Mondo estas troviĝejo de oftaj kronikaj degeneraj malsanoj kaj granda mortofteco je malsanoj senpere rilatantaj kun nutradmaniero. Meza kaj Orienta Eŭropo suferas je ĉiam pli malbona vivmedio kaj bestrajtoj, sed oni pli facile akceptas sandemandojn ol etikajn kaj ekologiajn demandojn. Vegetarana vivmaniero estas racia solvo por ĉi problemoj.

PROGRAMO

La kongresprogramo havos tri ĉefajn sekciojn:

- ELEKTU LA ĜUSTAN NUTRAĴON! Prelegoj kaj diskutoj pri studaĵoj, serĉantaj la ĝustan nutraĵon por la homo. Memkompreneble la ĝustan nutraĵon oni komprenas la vegetaran nutraĵon.
- VIVU LA ĜUSTAN VIVON! Diskutataj estos ĉiuj aspektoj de vegetarana vivmaniero.
- KION EN LA ESTONTECO? Serĉado de estonteco de veget-vegetarismo en unuiĝanta Eŭropo.

La organiza komitato preparas interesan programon kaj invitas spertajn prelegantojn, fakulojn pri vegetara vivmaniero. La nuntempa programo, aprobita de la Komitato de EVU estas preparita por kvin tagoj:

Dimanĉo, la 23-an de julio

9:00-12:00 — Kunveno de EVU (hotelo Bratislava)
15:00-18:00 — Akceptado (hotelo Bratislava)
19:00-21:00 — Oficiala malferma ceremonio (Kultura Centro Cultus)

Lundo, la 24-an de julio

9:00-12:00 — Prelegoj en Kultura Centro Cultus (20-minutaj)
12:00-14:00 — Tagmanĝo (hotelo Bratislava)
16:00-18:00 — Laborkunsidoj en sekcioj (KC Cultus); la ĉefa sekcio: "Estonteco de vegetarismo en Eŭropo".
18:30-20:00 — Vespermanĝo (hotelo Bratislava)
20:30 — Koncerto de klasika muziko

Mardo, la 25-an de julio

9:00-12:00 — Prelegoj (KC Cultus), sistemo kiel lunde
12:00-14:00 — Tagmanĝo (hotelo Bratislava)
14:30-18:00 — Kongresa kunsido de EVU (KC Cultus)
18:00-19:30 — Vespermanĝo
20:30 — Vespero de naciaj dancoj kaj folkloro

Merkredo, la 26-an de julio

9:00-12:00 — Prelegoj (KC Cultus), la sistemo kiel lunde
12:00-14:00 — Tagmanĝo (hotelo Bratislava)
Libera tempo: a) trarigardo de la urbo
b) ŝipveturo al akvodigo Gabĉíkovo
18:30-20:00 — Vespermanĝo (hotelo Bratislava)
20:30 — Ne estu pigra! - Vespero de sporta amuzo

Ĵaŭdo, la 27-an de julio

9:00-12:00 — Prelegoj (KC Cultus), kiel lunde
12:00-14:00 — Tagmanĝo (hotelo Bratislava)
16:00-18:00 — Laborkunsidoj en sekcioj (KC Cultus)
19:00-20:00 — Honora bankedo (hotelo Bratislava), ekstra prezo

Vendredo, la 28-an de julio

9:00-12:00 — Prelegoj (KC Cultus), kiel lunde



12:00-14:00 — Tagmanĝo (hotelo Bratislava)
14:30-16:00 — Ferma ceremonio (KC Cultus)
16:30-18:00 — Preskonferenco (KC Cultus)
18:00-19:30 — Vespermanĝo - ekstra prezo

La partoprenon promesis ĝis nun al organiza komitato ĉi prelegantoj: Barbara Rütting (Germanio) Prof. Marcel Hebbelinck (Belgio), Prof. Claus Letzmann (Germanio), Alex Herschaft, PhDr (Usono), Prof. Winston Craig (Usono), Alex Bourke kaj aliaj.

LA KONGRESEJO

La kongreso okazos en kulturdomo Cultus (Ružinov), kiu disponigas ĉiujn bezonatajn ejojn kaj kreos agrablan atmosferon por oficiala kaj neformalaj programeroj.

LA LINGVO

Kongresaj laborlingvoj estas la angla kaj la slovaka, kiuj estos simultane tradukataj. Laborkunsidoj estos nur en la angla.

EUROVEGFOJRO

La organiza komitato volas prepari kontrakt-komercan ekspozicion de vegetaraj nutraĵoj, naturaj kosmetikaĵoj, vestaĵoj kaj ŝuoj el naturaj materialoj, kio donos la eblecon al produktistoj el okcidenteŭropa regiono por veni kaj prezenti produktaĵojn kaj ligi novajn komercajn kontaktojn. Detaloj alireblaj ĉe: Vegetarana asocio, Pražská 9, 811 04 Bratislava, Slovaka Respubliko.

LOĜADO KAJ MANĜADO

La loĝado estas garantiita en la hotelo Bratislava, kiu troviĝas tuj apud la kongresejo. Organiza komitato preparis por la partoprenantoj specialajn prezojn (inkluzive matenmanĝon):

Okcidenteŭropanoj:	Orienteŭropanoj:
Unulita ĉambro: 32 USD por persono kaj nokto	Unulita ĉambro: 20 USD por persono kaj nokto
Dulita ĉambro: 18 USD por persono kaj nokto	Dulita ĉambro: 13 USD por persono kaj nokto

Ankoraŭ pli malkara loĝado por orienteŭropaj partoprenantoj estas rezervita en hotelo Astra (sen matenmanĝo) - prezo 6 USD por persono kaj nokto. Ĉiuj manĝoj (tag- kaj vespermanĝoj) okazos en la hotelo Bratislava.

La kongreskotizo inkluzivas partoprenon en ĉiuj ĝeneralaj aranĝoj. Krome oni povas aliĝi al unu el postkongresaj ekskursoj. La kongreskotizo ne inkluzivas urbo-trarigardon kaj ŝipvojaĝon al Gabčíkovo, al kiuj oni povas aliĝi ĉe la akcepto.

POSTKONGRESAJ EKSKURSOJ

La prezoj inkluzivas loĝadon en tri-stelaj hoteloj, trafikon kaj angle parolantan ĉiĉeronon kaj manĝojn.

Malkovrado de Slovakio - 8-taga ekskurso ĉirkaŭ Slovakio. La partoprenantoj vizitos la plej signifajn historiajn kaj kulturajn landajn memorindaĵojn. Vi vidos muzeojn, burgojn, preĝejojn, historiajn lokojn, Altajn Tatrojn, groton, banlokojn kaj aliajn famajn lokojn en Slovakio. Prezo: 388 USD.

Turismo en Altaj Tatroj - Semajno da altmontara turismo en la plej famaj slovakaj montoj kun ekskursoj al interesaj lokoj. Prezo: 215 USD (Usonaj dolaroj).

Vizitu koron de Eŭropo! - 3-taga ekskurso al Prago, unu el la plej belaj urboj de Eŭropo. Aĉetoj, koncerto kaj trarigardo de urbo de la Karlo la kvara. Prezo: 235 USD.

PREZOJ

Kongreskotizo: ĝis la 31-a de januaro: 78 USD.
post la 31-a de januaro 1995: 97 USD

Infanoj la kongreskotizon ne pagas (sen pretendo al kongresaj materialoj). La organiza komitato donas neniajn rabatojn al unuopuloj aŭ grupoj!

MANĜOJ

Tagmanĝoj kaj vespermanĝoj: 65 USD.
La manĝado komenciĝas per vespermanĝo la 23an de julio kaj finiĝas vendrede la 28an de julio per tagmanĝo.
Honora bankedo: 55 USD.

Rimarko: La kongreso estas organizata konforme al la statuto kiel Kongreso de Eŭropa Vegetarana Unio, sed post pago de kongreskotizo povas ĝin enkadre de la preparita programo partopreni ĉiu nia amiko kun intereso pri vegetarana vivmaniero, do ankaŭ esperantistoj. Kompreneble kun respektado de laborlingvoj kaj sen kromaj pretendoj al rabatoj k.s.

El kongresaj materialoj
kompilis: S. Marĉek

LA LUNO, LA NATURO KAJ LA HOMO

Malnovaj kuracistoj, same kiel terkulturistoj kaj homoj vivantaj en la naturo, konis simplajn, sed efikajn regulojn, kiel eluzi lunon, kiam ĝi kreskas aŭ malkreskas. Ĉi influojn ili eluzis en kuracado, semado kaj plantado, laboro sur la kampo, ili ne povis permesi al si malbonan rikolton, ĉar ili pereus pro malsato.

KRESKANTA LUNO bone efikas al ĉio, kion oni kondukas al la korpo por ĝia fortikigo, konstruo. Ju pli la luno kreskas, des pli malfavora tempo por vundiĝoj kaj operacioj, kiuj malpli rapide saniĝas. La organismo pli facile akceptas mineralojn kaj vitaminojn. Agoj kaj entreprenoj, kiujn oni komencis en ĉi lunperiodo, kutimas havi pli sukcesajn starton kaj pason ol ĉe malkreskanta luno. Ne taŭgas forigi verukojn, ĉar tiuj baldaŭ revenos, aŭ la stato malboniĝos: ĉion, kio malsana kreskas en aŭ sur la korpo, prefere lasu en kvieto.

PLENLUNO ĉe homoj, bestoj kaj kreskaĵoj dum kelkaj horoj manifestiĝas okulfrape: somnambuloj paŝas dum la dormo, vundoj sangas pli ol kutime, kreskaĵoj kolektitaj en ĉi lunperiodo pli forte efikas, dum plenluno pritonditaj arboj povas morti (precipe se luno trairas la Kankran zodiakan simbolon), policistoj fortigas helppretecon, ĉar multiĝas perforto, karamboloj, vundiĝoj, la akuŝejoj estas plenplenaj. Oni ankaŭ konstatis, ke inokulado ne influas aŭ alportas negativajn fenomenojn, tial oni ne faru ĝin antaŭ aŭ dum plenluno.

MALKRESKANTA LUNO estas pli favora por operacioj, preskaŭ ĉiuj hejmlaboroj estas pli sukcesaj, pli facile foriras malpuraĵoj el tolaĵoj, eĉ se oni tromanĝas, ne peziĝas. Taŭga tempo por semado kaj plantado de radiklegomoj. Kiu mem preparas kosmetikajn aŭ kuracajn kremojn, li faru tion dum malkreskanta luno, ili estos pli longedaŭraj. Pli efikaj estas masaĝoj de piedoj kaj refleksaj zonoj. Plombado de dentoj kaj farado de dentkronoj aŭ dentpontoj estu farata dum malkreskanta luno, ili estos pli longedaŭraj.

NOVLUNO bonege taŭgas por unutaga fastado, oni preventos tiel multajn malsanojn, ĉar la korpo havas tiam grandan kapablon purigi sin. La tago de novluno taŭgas por starto de novaj aktivecoj aŭ entreprenoj, por dekutimiĝado de fumado, alkoholo aŭ troa kafumado. Malsanaj arboj post trančado rapide regeneras. Periodo taŭga por ĉio, kio servas al

purigado de organismo, forigado de sedimentaĵoj, forfalaĵoj el la korpo.

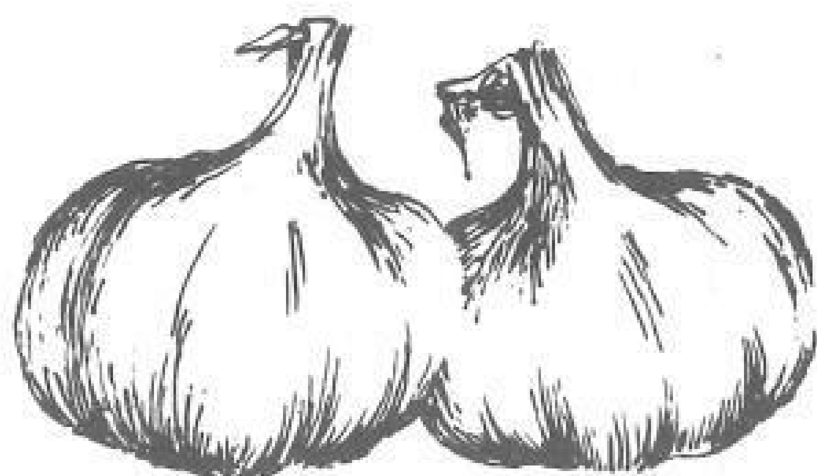
SENKONSIDERE AL LUNFAZOJ taŭgas laŭ malnovaj fontoj: tondi ungojn vendrede vespere. Ili restos longe fortikaj, nerompiĝemaj. Petroselo estas la plej kvalita, se oni semas ĝin merkrede antaŭtagmeze. Por homeopatoj: La plej konvena tempo por uzado de medikamentoj estas lundoj kaj vendredoj.

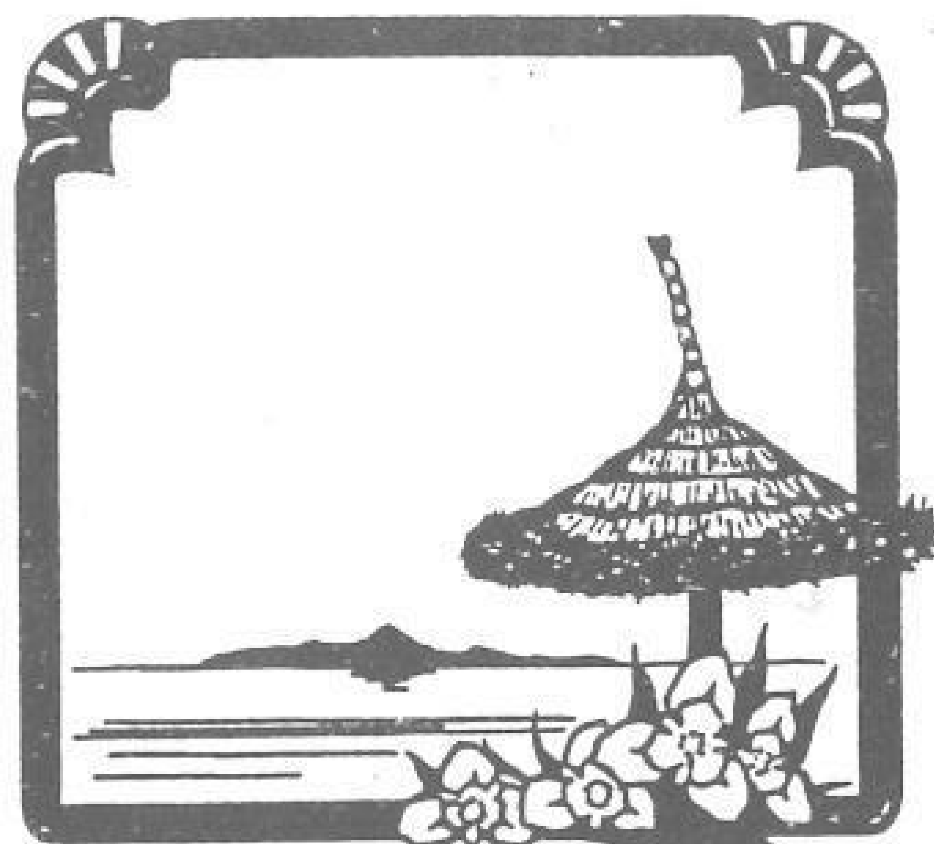
(Sládeĉek)

ĈINA RECEPTO POR LONGVIVECO:

AJLO KAJ LAKTO

"Jes, estas vero, ke mi estas 131-jara kaj mi fartas bonege. Mi scias, ke tio povas ŝajni nekredebla, sed kion mi faru? Malgraŭ tio, ke mi havas la aĝon de preskaŭ unu kaj duono de jarcento, mi ne sentas min maljuna. Mi mem preparas por mi manĝojn, ĉiutage mi korpekzercas kaj kunvenas kun amikoj por longaj babiladoj. Preskaŭ ĉiutage mi ludas ŝakon sur benko en parko kaj mi ne forgesas je glaseto antaŭ enlitiĝo. La sekreto de mia longa vivo? - Ĉi tie ĝin konas ĉiu. Ĝi





estas eliksiro produktita el ajlo, alkoholo kaj lakto."

Tio estas vortoj de Gong Laifa, ĝis antaŭ nelonge nekonata viro, kiu estis antaŭ nelonge proklamita la plej aĝa homo de la mondo. Ĵurnalistoj nuntempe staras vicon antaŭ lia pordo por povi alporti intervjuon por siaj legantoj kun ĉi mirinda persono.

Laŭ legitimilo s-ro Gong Laifa naskiĝis en vilaĝo proksime de la urbo Wu-Chan en la jaro 1862, kiam en Ĉinio regis dinastio de la lasta imperiestro Quing. Tiam estis en Ĉinio nek trajnoj nek vaporŝipoj (kvankam aliloke en la mondo ili jam ekzistis), diras Gong Laifa. Li rakontas, ke li povis observi sian patrujon, kiel postrestinta feŭda lando ŝanĝiĝas al moderna ŝtato kapabla eĉ sendi al orbito modernan sputnikon. Li travivis multajn militojn, revoluciojn kaj diversajn ŝanĝojn. Nur unufoje li decidis forlasi rolon de spektanto, kiam en la jaro 1935 Maŭ Ze-dong faris la "longan marŝon": li volis partopreni

en milicioj, sed la oficoj lin proklamis tro maljuna - li estis tiam 73-jara.

Estus bone prezenti al interesiĝantoj recepton por la "eliksiro de longviveco". Sinjoro Gong asertas, ke ĝi ne estas sekreta kaj ke ĉiu povas ĝin fari hejme mem: 35 dkg da ajlo tranĉi kaj diserigi per ligna bastoneto, meti en vitran ujon, alverŝi 300 g da pura alkoholo. La vitran ujon kovri kaj lasi dek tagojn en malvarma loko. Dum tiu tempo filtri la enhavon per maldensa tolo. La akiritan fluidaĵon lasu pluajn du tagojn en la vitra ujo. Poste aldonu 50 g da lakto (ĉambra temperaturo) kaj la eliksiro estas preta. Oni uzas 3-foje tage 25 gutojn, ĉiam antaŭ la manĝo. La kuracprocedo daŭras ĝis eluzo de la tuta kvanto. Estas tre grave ripeti la kuracprocedon ĉiam post kvin jaroj. Ne pli frue kaj ne malpli frue. "Eble tamen gravas ankaŭ la vivstilo", aldonas Gong Laifa. "Mi precipe evitas problemojn kaj tial mi neniam edziĝis. Kiom da fojoj miaj parencoj konsilis al mi edziĝi!. Mi havas nenion kontraŭ virinoj, sed mi pensas, ke la edzinoj alportas malfeliĉon. Kaj, fraŭloj vivas pli longe..."

(Gente/stma)



LASTMOMENTA SCIIGO AL:

LANDAJ REPREZENTANTOJ DE TEVA!

MONDONACOJN ekde nun sendadu afable rekte al mi, ĉar la monon ni urĝe bezonas por la eldonado kaj ekspedado de EV, ankaŭ tial, ĉar superfluaj elspezoj estas sendi la monon al TEVA-kaso, de tie al mi pere de la Kasisto, kio ĉio bezonas ankaŭ tempon - laŭ miaj ĝisnunaj spertoj ne nur monatojn sed eĉ jarojn (!), dume ni la monon urĝe bezonas ĉi tie, ĉar mia poŝo komencas malpleniĝi...

* * *

Por transigo de la mono uzu la por vi plej konvenan manieron, aŭ rekte al mia adreso, aŭ al la Poŝta Banko, kiu eble funkcias en ĉiu lando, kaj kiu estas la plej favora. Ties adreso estas: Poštová Banka, Bratislava, Slovakio, por konto de Arnošt Váňa, Dudince. Se en via lando ne funkcias Poŝta Banko, tiam uzu: Slovenská Sporiteľňa, Bratislava, Slovakio, por konto de Arnošt Váňa, Dudince. Ĉiun mondonacon ni por kontrolo publikigos en EV, kun noto, ke ĝi venis por Eldona Fako de nia bulteno. Tiel ni ŝparos tempon, elspezojn kaj laboron. Anticipan dankon!

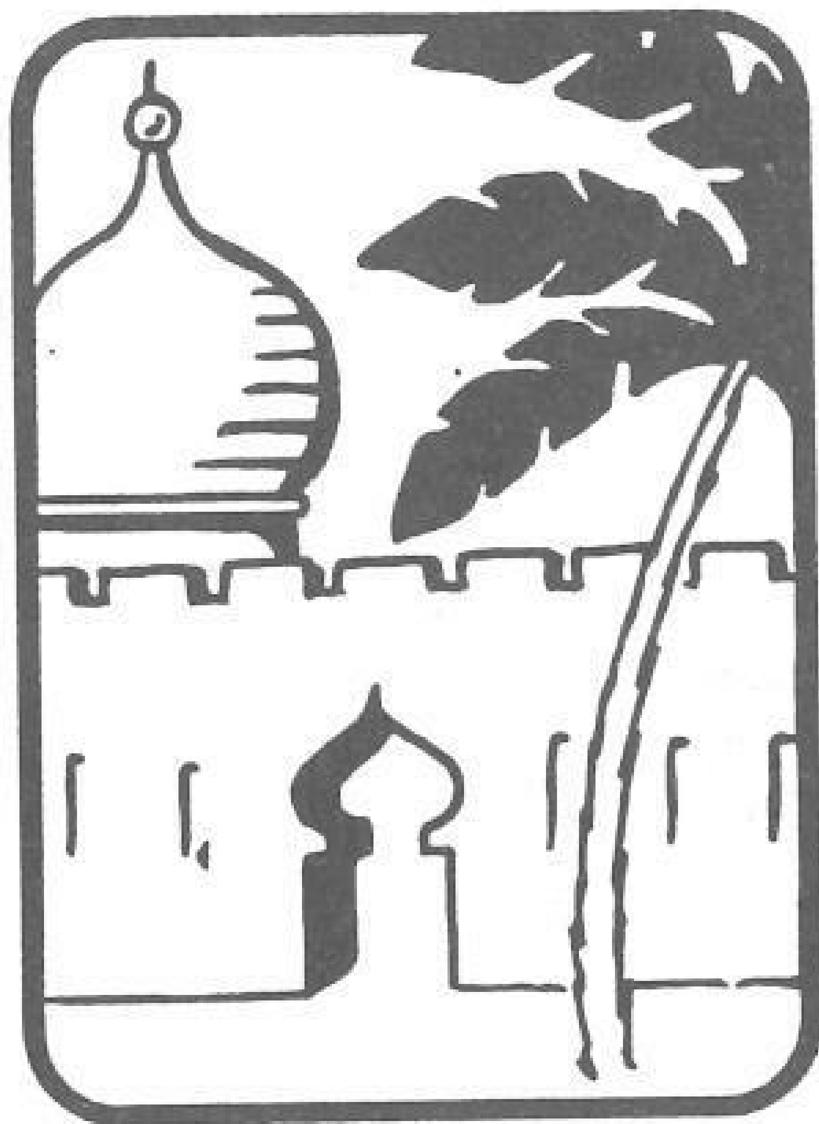
Ernesto Váňa

EL LA HISTORIO DE VEGETARISMO

Kio estas vegetarismo? Iu simple konjektas, ke temas pri senvianda nutrado, ekskluzive kreskaĵdevena nutraĵo. La realo estas tamen alia. Temas fakte pri kompleksa vivstilo direktita al zorgemo pri la sano pere de nutrado, abstinentado, nefumado, moviĝado, korpa higieno, psikohigieno kaj socia engaĝiteco. Vegetaranoj manĝas nenian viandon, sed konsumas aliajn animalproduktojn - lakton, kazeon, buteron, ovojn. Progresintaj vegetaranoj evitas rafinitan (blankan) sukeron, blankan farunon kaj aliajn rafinitajn kaj kemie preparitajn nutraĵojn. En literaturo oni ofte nomas ilin lakto-ovo-vegetaranoj. Ankoraŭ pli radikalaj estas veganoj, kiuj manĝas ekskluzive nutraĵojn kreskaĵdevenajn - nuksojn, legumenacojn, cerealojn, fruktojn, legomojn kaj mielon. Iuj ne manĝas eĉ giston kaj mielon. Veganojn oni ofte nomas absolutaj vegetaranoj. Vitarianoj manĝas nur krudajn nutraĵojn.

Vegetarismo ekzistas en la mondo en formo natura, senkonscia, tradiciata per malnovaj kutimoj kaj cirkonstancoj (centmilionoj da homoj tiel nutras sin an Azio, Afriko kaj aliloke) kaj konscia, intenca formo, kiel transiro al ĉi nutrado sub influo de raciaj kialoj - sanecaj, ekonomiaj, etikaj, iam ankaŭ religiaj.

Nuntempe vegetarismo disvastiĝas ne nur en okcidentaj landoj, sed tre vaste ankaŭ en (iama) Sovetunio, kie per ĝi okupiĝas multaj esplorcentroj, institucioj kaj klinikoj. Estas eldonataj multaj vegetaraj kuirlibroj, en multaj klinikoj oni kuracas per fastado kaj dietoj. Bonan tradicion havas vegetarismo en Pollando, kie pri ĉi temo aperis dekoj da libroj. Popularecon akiris vegetarismo ankaŭ en Germanio, kie elkreskis reto da reformaj vendejoj, kie oni vendas ĉion bezonatan por sana vivmaniero - kuirlibrojn, plej diversajn nutraĵojn, grenmuelilojn. En Hungario kreskas la vendejoj Natura, kiuj havas la saman celon. En Bulgario, precipe en montaraj regionoj, vegetarismo estas malnova tradicio; ĝi estas lando de multaj sanaj centjaruloj...



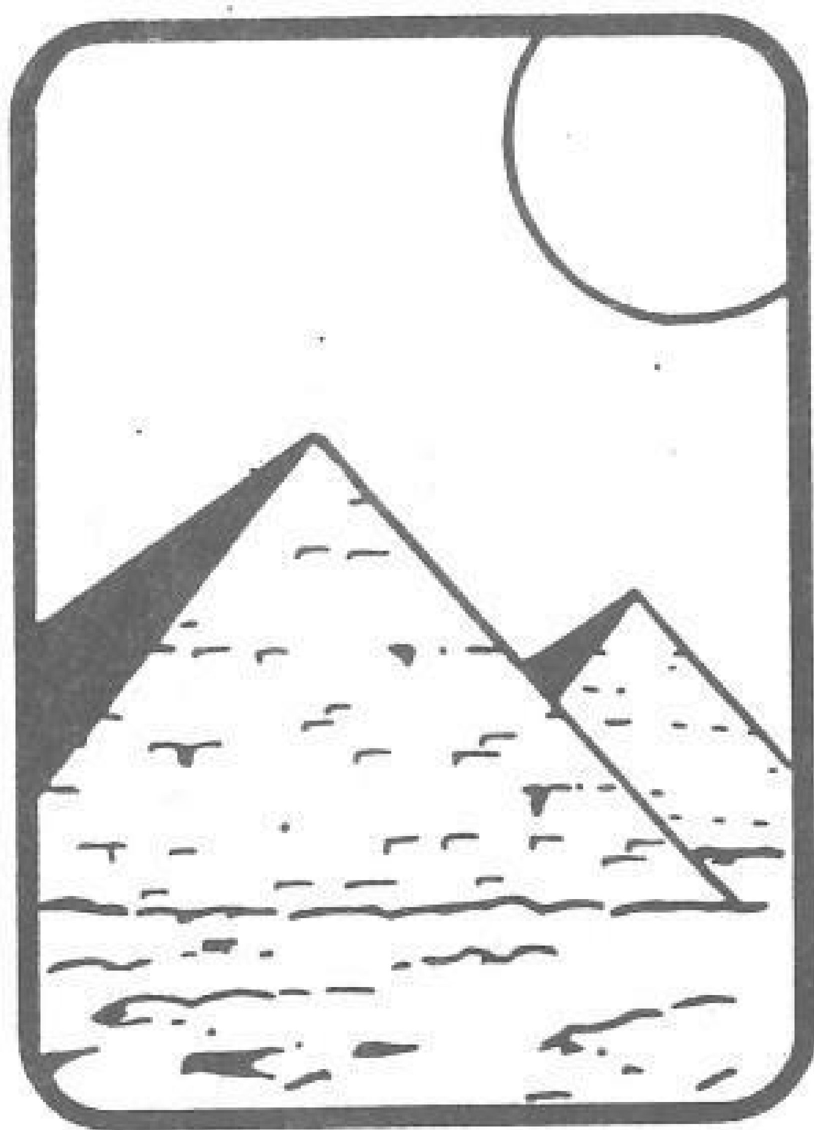


Kiel fakte vegetarismo ekestis? Ĉu ĝi estas io nova? - Tute ne. Jam en la unua libro de Biblio, antaŭ 3500 jaroj, oni skribis: "Poste diris Dio: "Jen, mi donis al vi ĉiujn semhavajn kreskaĵojn, kiuj estas sur la tuta tero, kaj ĉiujn arbojn, sur kiuj estas fruktoj kun iliaj semoj; ili estos via nutraĵo." (Moseo, ,29)

MALPROKSIMA ORIENTO

Vegetarismo iom post iom ennestiĝis en Budhismo, Bramanismo, Hinduismo kaj Taoismo. Iliaj disĉiploj kredas je reenkarniĝo kaj viandon ne manĝas por ne manĝi iun antaŭulon. Ĉi kutimoj en Azio konserviĝis ĝis nun. La samajn tradiciojn en la 6a jarcento oni alportis ankaŭ al Japanio, kie la ĉefan nutraĵon konsistigas rizo, faboj kaj iam ankaŭ fiŝoj.

En la 30-aj jaroj de ĉi jarcento oni trovis en Himalajoj kulturan nacion - ĉirkaŭ 30.000 Hunzojn, vivantajn en supermara alteco de 1.600-2.000 metroj en valo de la rivero Hunza, plej verŝajne posteulojn de soldatoj de Aleksandro la Granda, kiuj miksiĝis kun la indiĝenoj. Ili estas belaj, altaj, belkreskaj, amikaj kaj trankvilaj homoj kun maturaj lingvo kaj tradicioj. Ilia nutraĵo estas fruktoj, precipe abrikotoj kaj nuksoj, cerealoj, legomoj kaj terpomoj, kiujn ili mem kultivis en montaj ĝardenetoj. La infanoj estas devige mamnutrataj ĝis tri jaroj, poste ili ricevas kaprinan kaj bovinan lakton. Plenkreskuloj trinkas lakton nur escepte. Viandon ili manĝas 2-4-foje dum jaro, nur por absolute eluzi ĉiujn materialojn. Se la bovino aŭ la kaprino estas jam maljuna kaj ne donas lakton, ĝi servas kiel nutraĵo. Hunzoj nur leĝere vestiĝas en kotonajn vestaĵojn, eĉ vintre, kiu estas en himalajaj cirkonstancoj modera: minus 12 ĝis 16 gradoj. Ili elstaras pro la forteco, kun grandaj montgrimpistaj ŝarĝoj surdorse ili en rokegoj moviĝas leĝere kaj rapide; ili venkas ĉiujn montarajn portistojn el aliaj triboj. Ili estas absolute sanaj kaj ĝisvivas altan aĝon - 90 ĝis 110 jaroj. De ilia malkovro ĝis nun sciencistoj subigas ilin al regulaj kuracistaj kontroloj inkluzive EKG. Ili suferas je nenia el niaj malsanoj. Nur ĉe iuj olduloj aperas katarakto aŭ aliaj okulproblemoj. Plej verŝajne pro fumo en kabanoj, en kiuj ili pasigas vintron. La sanon de Hunzoj ne kaŭzas klimata



zono, ĉar membroj de nacioj, vivantaj sur transa flanko de la valo, sed kun multe malpli bona higieno kaj kun plejparte vianda nutraĵo mortas tre junaj, ili suferas je civilizmalsanoj kaj iliaj loĝejoj estas plenaj je parazitoj. Do nur vegetara nutrado kaj alta nivelo de higieno sukcesis teni Hunzojn en eminenta sanstato ĝis okdekaj jaroj de nia jarcento.

Nur antaŭ nelonge ili komencis degeneri; vojaĝagentejoj el la tuta mondo komencis inviti turistojn al "lasta paradizo sur la mondo". Kun turistoj venis ankaŭ civilizaciaj "benoj" - alkoholo, cigaredoj, rubaĵoj, bruo, malsanoj. Junuloj rekrutiĝis al pakistana armeo, tie ili ellernis drinki, fumi, uzi narkotaĵojn kaj alportis hejmen eĉ seksmalsanojn. Tion, kion la popolo konservis dum 5.000 jaroj, la "civilizacio" sukcesis neniigi dum dek jaroj! Nuntempe la popolo formortas kaj liaj restaĵoj pozas antaŭ objektivoj de ĉieestantaj turistoj...

NORDA KAJ SUDA AMERIKOJ

Ĝis nuntempo travivas iuj indianaj triboj kun granda korpforto kaj bona sano, kiuj jarcentojn nutras sin vegetare aŭ manĝas simplajn nutraĵojn kun escepta manĝado de viando. Temas pri la triboj de otomanaj, okinavaj kaj apalaĉaj Indianoj.

NACIOJ DE CENTRA ORIENTO

Malnovaj Egiptoj - kiuj provizis per pano Mediteraneon - delonge kultivis cerealojn. Esploroj de enhavo de stomakoj kaj intestoj konfirmas, ke ilia nutraĵo estis plejparte kreskaĵdevena. Ankaŭ el trovitaj skribaj dokumentoj pri mastrumado ĉe konstruado de piramidoj klare rezultas, ke centmiloj da sklavoj vivtenis sin per vegetara vivmaniero, ĉe kiu ili atingis eminentajn laborrezultojn. Ankaŭ Muzulmanoj (Islamanoj kaj Mahometanoj) estas vegetaranoj.

EŬROPAJ NACIOJ

Nacioj nevivantaj en riĉeco havis pli modestan, sed samtempe pli sanan nutraĵon precipe kreskaĵdevenan. Kun kreskanta riĉeco

kreskas konsumkvanto de viando. Poste venas troĝuemo kaj morala descendo. Tion eksentis pluraj sciencistoj kaj filozofoj kaj fariĝis vegetaranoj ĝuste en tempo de plej granda ekspansio kaj dekadencoj de siaj nacioj. Kun dekadenco de Romia imperio preskaŭ fortmortis ankaŭ vegetarismo; ĝi konserviĝis nur en kelkaj monaĥejoj. Al ĝia revivigo kontribuis Renesanco. Iom post iom oni fondas modernan vegetarismon. Multaj pensuloj, filozofoj, verkistoj kaj pastroj subtenis ĉi ideojn. En duono de la 19a jc. venas granda prospero de vegetaraj societoj kaj movadoj. El Anglio kaj Germanio ĉi ideoj penetris al Usono, kie unu el ĝiaj pioniroj fariĝas Silvester Graham. Lia plej granda merito estas eltrovo de nova maniero de panbakado el plengrajna faruno. Pluaj entuziasmaj propagandantoj estis la unua prezidanto de usona kuracista asocio Reuben D.Massey kaj prezidanto de American College Edward Hitchcock. Ekestis Usona Vegetarana Asocio. Estis fondataj la unuaj vegetaranaj sanatorioj kaj restoracioj. La plej fama estis sanatorio en Battle Creek en la ŝtato Michigan, kiun administris Eklezio de adventistoj de la sepa tago. Ĉi eklezio havas plej bone prilaboritajn principojn de sana vivmaniero, kiun ĝi al siaj membroj ne devigas, sed rekomendas. Ĝi disponas je multaj altlernejoj kaj universitatoj, multaj sanatorioj kaj klinikoj en la tuta mondo, esploraj laboratorioj kaj fabrikoj por produktado de reformaj nutraĵproduktoj, el kiuj la plej fama estas en LOma Linde en Kalifornio.

Vegetarismo post la unua kaj dua mondmilitoj devis reagi al novaj apeloj, ĝi perdis ecojn de kulteco kaj ricevis sciencan fundamenton. Dum la unua kaj dua mondmilitoj estis pro blokado limigita importo de nutraĵoj, precipe de viando kaj sukero. Patologoj el la tuta Eŭropo konstatis, ke dum la milito preskaŭ malaperis malsanoj de koro kaj angioj kaj okulfrapedescendis apero de diversaj digestmalsanoj, kancero kaj diabeto. Post la milito, kiam la homoj revenis al malnovaj nutradkutimoj, denove komencis kreski mortofteco je ĉi malsanoj.



Inter la militoj kaj post la dua mondmilito ankaŭ en Eŭropo ekestas vegetaraj sanatorioj kaj klinikoj, precipe dank' al konataj dietistoj. Ni menciu almenaŭ d-rinon Kristina Nol-

fi el Danlando, Bircher-Benner en Svislando, nuntempe Paavo Ariola, Are Waerland kaj lian edzinon, d-ron Joseph Evers. En ĉi klinikoj kuracas sin pacientoj el la tuta Eŭropo kaj naturaj kuracmetodoj havas ĉi tie grandajn sukcesojn. Eksterordinarajn sukcesojn en ĉi fako atingas ankaŭ Ernst Günter, aŭtoro de multaj publikigaĵoj pri krudaj manĝaĵoj.

Post la milito en certaj kuracistaj rondoj aŭdiĝis voĉoj, ke vegetarismo ne konvenas por certa aĝo aŭ por iuj loĝanttavoloj. Iom post iom tamen centoj da internaciaj kaj naciaj studaĵoj kaj eksperimentoj pruvis, ke vegetaranoj kaj veganoj havas malpli altan mortoftecon je korangiaj malsanoj (aterosklerozo), kancero, diabeto kaj cerbmalsanoj. Ili preskaŭ tute ne suferas je obezeco, reŭmatismo, alta sangopremo kaj aliaj civilizmalsanoj. Male, oni malkovris interligon, ke ju pli alta estas enhavo de proteinoj kaj grasoj (precipe animaldevenaj) en la nutraĵo, des pli alta estas mortofteco je aterosklerozo kaj kancero kaj male.

Elirante el centoj da studaĵoj ĉi fakton konfirmis en 1987 ankaŭ Usona Dietista Asocio kaj ĝi publikigis pozitivan pritakson en sia starpunkto al vegetarismo, validan por kvin jaroj (ĝis 1992). Ĝi plene subtenas t.n. lakto-ovo-vegetaranecon kaj rekomendas ĝin. Sanigan ĝi konsideras ankaŭ veganecon, sed substrekas gravecon garantii sufiĉan kvanton da vitamino B12. Ankaŭ Universala San-Organizaĵo (World Health Organization - WHO) kaj Organizaĵo por Nutrado kaj Agrikulturo (Food and Agriculture Organization - FAO) ĉe Unuiĝintaj Nacioj konsideras vegetarismon la plej saniga kaj plej ekonomia vivstilo.

Multaj famaj homoj estis vegetaranoj. Ni rememoru almenaŭ kelkajn: Pitagoro, Platono, Plutarko, Sokrato, Hipokrato, Heraklito, Seneko, Ovidio, Vergilio, Origeno, Krizostomo, Mikelanĝelo, Klemento, Neŭtono, Leonardo da Vinĉi, Spinozo, Goeto, Ŝillero, Voltero, Ibseno, Selma Sagerlöff, Tagere, Gandhi, Zamenhof, Gorkij, Tolstoj, Roland, Shaw., Byron k.a. Ankaŭ nuntempe multaj politikistoj, artistoj (multaj mondfamaj aktoroj, ekz. Brigitte Bardot), sportistoj (ekz. eminenta tenisto Ivan Lendl), ankaŭ kantistoj estas vegetaranoj. Iama membro de la grupo Beatles Paul McCarney foje dum manĝado de ŝafaĵo aŭdis tra malfermita fenestro ŝafan blekon. Li elrigardis, revenis al la tablo, forŝovis la manĝaĵon kaj decidis fariĝi vegetarano. Ankaŭ la populara kantisto Michael Jackson estas ortodoksa vegetarano.

Multaj homoj ne manĝas viandon por ke ne devu morti senkulpaj bestoj. Se ĉiu devus mortigi la bston mem, multaj ĉesus sopiri pri viando. Nuntempe tion faras anstataŭ ni viandkarteloj en granda mezuro. Milionoj da homoj sur la mondo tage ĝuas benon de la

senvianda nutrado. Ili estas pli kvietaj, kvilibraj, sanaj feliĉaj. Sian vivstilon ili ne konsideras asketismo, sed privilegio.

(Laŭ Vegetara Kuirlibro de K. Červený kompilis S. Marĉek)

Tra la mondo...

KRENO KONTRAŬ GRIPO

Gripon oni povas preventi per nova defendrimedo, kiu troviĝis jam en malnovaj kuracherbarioj kaj kies valoron konfirmis la nuntempaj kemiaj kaj sciencaj esploroj. Temas pri kreno. La esploroj konfirmis, ke ĝi enhavas substancojn, kiuj defendas kontraŭ malvarmum-malsanoj kaj samtempe kuracas. Inkluzive gripajn malsanojn.

Kiam estis malkovrita la unua antibiotiko, penicilino, poste streptomicino kaj pliaj "icinoj", kiuj devenis el ŝimoj, baldaŭ estis konstatite, ke ankaŭ iuj kreskaĵoj enhavas kaj produktas ĉi antibiotikojn. Em kreno, sed ankaŭ en ĝardenkreso (lepidio) enestanta antibiotika rimedo estas unu el sinapoleoj, kiu limigas multobligadon de malsanigajn incitbakterioj. Sufiĉas do nur kelkaj gramoj da kreskaĵo, la kutima aldonaĵo ĉe konsumado, por ke ekestu antibiotika kuracefiko en certaj organoj de la korpo.

En popola kuracado oni krenon uzadis en formo de kompresoj, en formo de kaĉo el krenradiko, precipe ĉe gorĝinflamoj kaj inflamoj de bronkoj.

Estas avantaĝo, ke manĝaĵoj kun aldonita kreno ne havas flankajn negativajn efikojn, dum aliaj rimedoj el grupo de antibiotikoj ĉi flankajn efikojn havas. La efiko de sinapa oleo al virusoj, kiuj kaŭzas gripajn malsanojn, estas klinike pruvita.

(Kneipp Blätter)

VEGETARAĴOJ KAJ MUSKOLOJ

La esploristoj el Karla Universitato en Prago ĉe esplorado de vegetarane manĝantaj sportistoj malkovris specialajn muskolajn fibrojn, tre gravajn por eltenemo de sportistoj. Ĉe viando-



manĝantoj ĉi fibroj mankis tute, aŭ aperis en malpli granda kvanto. (Men's Confidential)

NATURE KONTRAŬ NARKOTAĴOJ

Usonaj kuracistoj kaj sciencistoj komencas uzi en la batalo kontraŭ dependeco je alkoholaĵoj kaj narkotaĵoj rimedojn de natura kuracado, kiuj pruviĝis en popola kuracado en Ĉinio kaj Afriko. Esploristoj el Harvard Medical School nun testas ĉinan planton radix pueraiae, kiun ĉinaj kuracistoj jam longan tempon uzas ĉe dekutimigado de alkoholo. La tuta kuracprocedo daŭras 2-3 semajnojn. El radiko de iu afrika planto oni akiras substancon nomatan Ibogain, kiu helpas homojn dependajn de heroino kaj kokaino.



FUMANTAJ PATRINOJ

Estontaj patrinoj, kiuj fumas, danĝerigas rekte sanon kaj inteligentecon de siaj estontaj infanoj. Usonaj sciencistoj, kiuj okupiĝis pri esplorado de problemo, venis al interesaj rezultoj: inteligentec-kvociento (IQ) ĉe infanoj de fumantaj patrinoj estis malpli alta ol ĉe infanoj, kies patrinoj ne fumis. Ju pli granda konsumkvanto de cigaredoj ĉe la patrino, des malpli granda inteligenteco de ŝia posteulo. Nur tre malmultaj infanoj de forte fumantaj patrinoj en io eminentiĝis.



SUĈBOTELOJ SEN REKLAMO

Federacia kabineto en Bonn eldonis ordonon, laŭ kiu oni ne rajtas propagandi botelojn por suĉinfanoj ĝis la sesa monato de la vivo. La ordono volas igi pli multajn patrinojn mamnutri siajn infanojn, kio estas la plej sana kaj plej natura nutraĵo por la infanoj. Nuntempe multaj patrinoj pro komfortamo aŭ pro antaŭjuĝoj, ke ili perdos la belecon, ĉesas mamnutri la infanojn kaj tro frue anstataŭas mamnut-

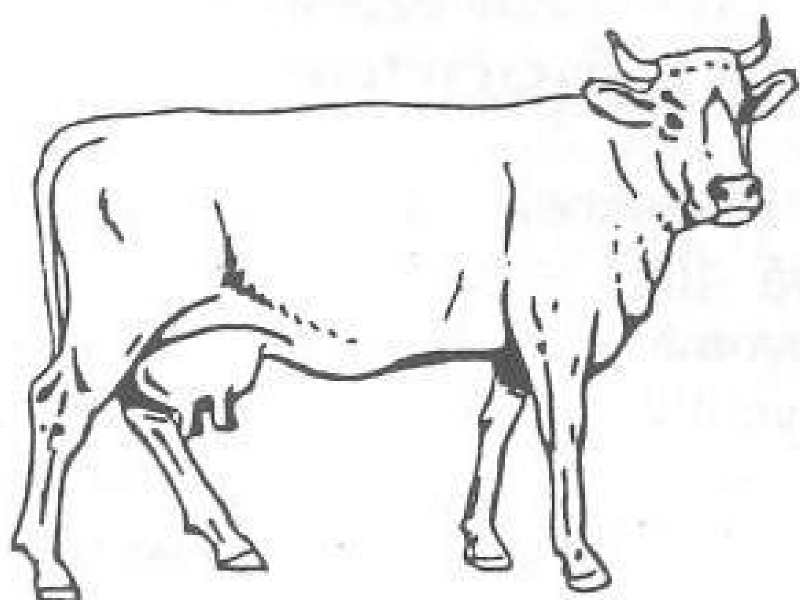
radon per alia nutrado. La ordono koncernas ankaŭ sekigitan lakton por suĉinfanoj. Sur ĉiu paketo estos atentigo, ke por la infano estas la plej sana kaj plej natura la patrina lakto.

VJETNAMAJ FARUNAĴOJ

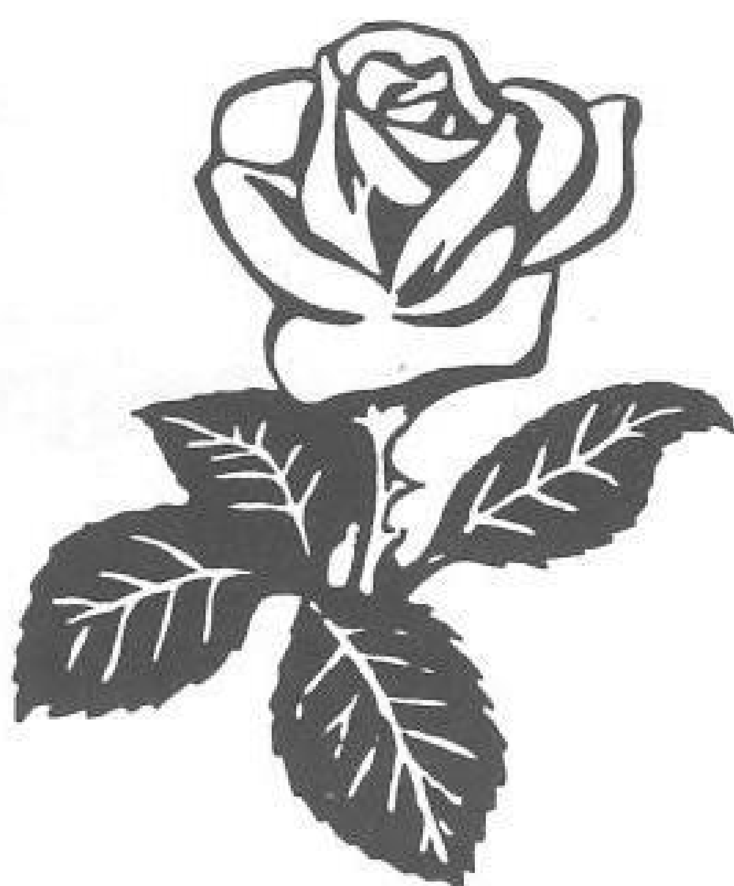
Vjetnamo antaŭ nelonge komencis produkti farunaĵojn, nudelojn kaj vermiĉelojn de divrsaj formoj, kun aldono de diversaj kuracaj ekstraktoj de planta deveno, bona kvalito kaj plaĉa aspekto. Ĉi produktoj sukcese traboris vojon al internacia merkato. Dum la lasta duonjaro estis eksportitaj 14 milionoj da paketoj, t.e. ĉirkaŭ 1.200 tunoj da farunaĵoj en Usonon, Pollandon, Germanion, Kanadon, Britìon kaj Kamboĝon.

NEDERLANDAJ BOVIDOJ

Nederlandaj bredantoj de bovidoj ĉiam pli ofte aldonas en la nutraĵon de la bestoj malpermesitan substancon Clenbuterol, kiu kaŭzas pli rapidan kreskon.



Laŭ proklamo de tribunala reprezentanto tion faras ĉ. 80 procentoj de ĉiuj bredantoj kaj konfirmas tion ankaŭ la faka gazeto Boerderij. Per rapidigo de la kreskado akiras la bredantoj pli da mono. Post novaĵoj pri centoj da malsanoj en Hispanio sekve de manĝado de bovidviando, enhavanta ĉi substancon, diversaj ŝtatkontroloj kaj privataj organizaĵoj komencas kontroli produktadon de la bovida viando. Por kvietigi la nederlandajn konsumantojn oni eldonis proklamon, ke bovidan viandon oni je 95 procentoj eksportas, precipe al Francio kaj Germanio.



BONODORANTA POLIKLINIKO

En Baku, ĉefurbo de Azerbajĝano, estas polikliniko por eksterkuracistaj metodoj de kuracado. En ĉi landoparto troviĝas multaj centjaraj homoj. La pacientojn oni ĉi tie kuracas per bonodoro de floroj. Temas pri scioj el im-

periestraj tempoj, kiujn oni nuntempe aplikas. Profesoro-gerontologo Gassanov, kiu okupiĝas pri ĉi netradicia kuracmetodo, elprovis jam dudekon da kreskaĵoj, kies bonodoro povas fortigi la organismon kaj povas el ĝi forigi diversajn turmentojn. Ĉi aromatarapio jam helpis anstataŭi multajn kemiajn kuracilojn, kiuj havas flankajn efikojn.

Gratulbukedo

S-ino Mahrová en Bratislava 91-jariĝis; s-ino Novotná en Bratislava kaj s-ano Prandorfi en Otrokovice (Ĉeĥio) 90-jariĝis. Al ĉiuj ni deziras pluan bonan sanon kaj ĝojon en la vivo

LANDAJ RE-PREZENTANTOJ!

Kiu ankoraŭ ne skribis al mi, kaj ne konfirmis, ke li/ŝi daŭrigos la kunlaboron kun ni, do la reprezentadon de TEVA, organizadon, varbadon de novaj membroj-legantoj, akceptadon de la mondonacoj kaj dissendadon de EV, kiun ni al ili sendados en bezonata kvanto (do la La-Re-o ne devas EV-on kopiadi!), tiun ni en la venonta n-ro de EV ne havos en la nomarlisto kaj al tiu ni ĉesos sendadi nian bultenon. Do kiu ankoraŭ al mi ne skribis, pripensu la aferon, kaj nepre tuj informu min pri sia decido, ĉu li/ŝi restos fidela al la ideo de la fondintoj de TEVA.

Ernesto Váňa

Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por EV. La legantoj — membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ unufoje jare) al la Landaj Perantoj-Reprezentantoj de TEVA. Kie tiu ankoraŭ ne estas, oni pagu rekte al la kasisto en Anglio. La La-Re-ojn ni petas regule informadi la Redakcion kaj la Prezidanton pri la pagintoj. Individuaj pagintoj faru tion mem. Esperantista Vegetarano vivtenas sin nur el la mondonacoj, do la ekzisto kaj kvalito de la gazeto dependas de malavareco de la donacintoj!

Ni dankas pro alvenintaj mondonacoj al:

AŬSTRIO: Coll 450, Glantschnig 200, Hlauschek 100 Ŝil. ĈEĤIO KAJ SLOVAKIO: Gálisová 100, Helmeczyová 100, Hrozová 50, Kánská 50, Mikloŝ 50, Neubeler 80, Nosek 30, Novotná 100, Pavlík 100, Piotrowski 50, Procházka 100, Rybín 50, Rychlík 200, Rytíř 50, Sládeček 500, Toman 100, Vácha 100, Vitásek 50, Wertlenová 50, Závodský-Perez 350 Kĉ/Sk. JUGOSLAVIO: Ŝeŝiĉ 10, Kapista 10, Ocokoljiĉ 10, Petroviĉ 10, Tufegdžiĉ 10 Din. "EV" DANKAS AL ĈIUJ DONACINTOJ!

ESPRANTISTA VEGETARANO

ADMINISTRACIO: Esperanto-Klubo, Ernesto Váňa, P.O.Box 8, SK-962 71 DUDINCE, Slovakio

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, Dublin 6, Irlando
VICPREZIDANTO: Wiliam Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs, ST13 7SR, Britio
ĜENERALA SEKRETARIO: Lilia Fabretto, Via P. Cartoni 12, C.P. 5050, 00152 Romo, Italio
KASISTO: Wiliam Parrot, 15. Aldborough Court, Douglas Avenue, Exmouth EX8 2HA, Britio
~~HONORA PREZIDANTO: Ernesto Váňa, P.O. Box 8, SK-962 71 Dudince, Slovakio~~

LANDAJ REPREZENTANTOJ - PERANTOJ DE TEVA:

ALBANIO: S-ino Rita Permeti, Rruga "4 Deshmoret" P. 11/B, Shk. 5, Ap 20, TIRANE
ARGENTINO: S-ino Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
AŬSTRALIO: S-ro Bob Felby, 6 Dorset Street, Semaphore Park, S.A. 5019
AŬSTRIO: Mag. Walter Klag, Rudolffinergasse 8/11, A - 1190 WIEN
BELGIO: Camiel De Cock, Vorse Beemden 7, 2980 ZOERSEL, Belgique
BOLIVIO: Wilhelminne Verhaaf, Poŝtfako Casilla 3945, COCHABAMA, Bolivia
BRAZILO: Onei Boracini, Caixa Postal 16, 15001 SÃO JOSÉ DO RIO PRETO - SP, Brazil
BRITIO: S-ino Pat Search, 30a Arlington Gardens, Allteborough, NORFOLK, NR 172 NE
BULGARIO: Ganĉo Lazarov Damjanov, Makariopolski 7, BG - 6000 KAZANLAK
ĈEĤIO: S-ro Adolf Veselý, pošt. př. 77, 623 00 BRNO
ESTONIO: S-ino Helgi Hromova, p.k. 94, EE 3053 KEILA
DANLANDO: Ejnar Hjorth, Christiansgade 38 2., DK - 9000 ALBORG
FINNLANDO: S-ro Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
FRANCIO: Tean-Roger Chasle, 22 rue de la Mairie, F - 22650 PLOBALAY
GERMANIO: Claudia Trochold, Klein-Grönland 9/157, 0-9800 REICHENBACH
HINDIO: S. John Bosco, N 1174 Bl. 68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
HISPANIO: S-ro Louis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
HUNGARIO: D-rino Mária Papp, Kálvária 96/D, H - 6500 BAJA
IRANO: S.N. Mozaffari, P.K. 11365/5935 TEHERAN
IRLANDO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16
ISRAELO: Mark Steinberg, P.O.K. 9137 (K. Eliezer 35157), IL - 31091 - HAJFA
ITALIO: S-ino Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, C.P. 5050, I - 00152 ROMA
JAPANIO: D. McGill, Kyoto Syudoin, 701 Momi-Tyo, Ohara, SAKYO-KU, 601-12
JUGOSLAVIO: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU - 110 70 NOVI BEOGRAD
KANADO: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
KOLOMBIO: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI
KOSTARIKO: Danilo Oviedo Quesada, Apartado 011 - La Cuesta, CR - 8251 CORREDORES
LATVIO: S-ino S. Neilande, p.k. 150, LV - 6050 RIGA - 50
LITOVIO: Litova Esperanto-Asocio, ab. k. 167, 3000 KAUNAS - C
MEKSIKIO: Angel Segura, Apartado Postal M - 20003, MÉXIĈO 1 D. FR. 06000
NEDERLANDO: TEVAN, poŝtfako 399, NL - 3740 AJ BAARN, pĉk 35 58 335
NORVEGIO: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N - 1970 HEMNES I HOLAND
NOV-ZELANDO: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre. Browns Bay, AUCKLAND 18
PAKISTANO: S. A. Farani, House N K-18, Machine Mohalda Nº 3, JHELUM
PERUO: Inĝ. P. F. Comacho Daza, El Boulevard 131 Monterrico, LIMA 33
POLLANDO: S-ino Pola Bojarowska, ul. Dvorcowa 44/26, 10-437 OLSZTYN
PORTUGALIO: Portugala speranto-Asocio, Rua Dr. João Couto 6 r/c A, 1500 LISBOA
RUMANIO: F-ino Florina A. Bolos, str. Padin 25-B D6 ap 68, 34100 CLUJ - NAPOKA
RUSIO: S-ino Nina Ĉuprakova, Kuusinena 15, kv. 173, MOSKVA - 252
SLOVAKIO: Oľga Novotná, Riznerova 2, SK - 811 01 BRATISLAVA
SUDAFRIKO: J. P. Hammes, 30 Oliënhoutstr. 3, Wilropark - 1725 ROODEPORT
SVEDIO: Henrik Karlson, Fimongatan 12, S - 590 40 KISA
TAJLANDO: Pho Thamkhajadpaikun, 42 Ari Samphan 5, Rama 6rd, 10400 BANGKOK
TUNIZIO: Abderrazak Tabka, Rue Bizerte 72 bis, 4070 M'SAKEN
TURKIO: S-ino Heshmat Faraji Yalcin, P.K. 1328 Sirkeci, 34438 ISTAMBUL
UKRAINIO: Miĥail Lineckij, p.k. 539/1, 254200 KIEV - 200
USONO: S-ino Maya Kennedy, 669 Coventry Road, KENSINGTON, CA 94707, U.S.A.
VENEZUELO: David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72 MARACAIBO - 4002

* * *

PRESO/TLAČ: AGROKOMPLEX NITRA

Esperantista Vegetarano



ADMINISTRACIO:

Esperanto-Klubo, P.O. Box 8
SK- 962 71 DUDINCE, SLOVAKIO



Al:

....

....

....

....

NOVINOVÁ ZÁSIELKA

Podávanie novinových zásielok povolené
OZ SsRP B.Bystrica č.j. 2115/93 PTP 30.6.1993